

# โรคมือเท้าชา ในวัยทำงาน



## มือเท้าชา สัญญาณผิดปกติ ส่ออันตรายอย่างไม่ควรนิ่งนอนใจ

อาการมือเท้าชา เป็นอาการหนึ่งที่เกิดจากร่างกายขาดวิตามินบี ซึ่งเป็นวิตามินที่มีส่วนช่วยในการบำรุงปลายเส้นประสาทโดยเฉพาะ แต่รู้ไหมว่า นอกจากอาการชาตามปลายมือปลายเท้า จะเกิดจากการที่ร่างกายได้รับวิตามินบีน้อยเกินไปแล้ว ก็ยังเกิดจากสาเหตุอื่นๆ เช่น ผลกระทบจากการเป็นโรคร้ายแรงบางอย่างอีกด้วย ดังนั้นเมื่อมีอาการมือเท้าชา จึงไม่ควรนิ่งนอนใจเด็ดขาด เพราะนั่นอาจเป็นสัญญาณที่สื่อถึงอันตรายโดยไม่รู้ตัวนั่นเอง

## สาเหตุที่ทำให้มือเท้าชา

มือเท้าชา เกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุด้วยกัน เช่น การนอนทับแขนตัวเองนานๆ ซึ่งกดทับเส้นเลือด จึงทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก, การอยู่ในท่าใดท่าหนึ่งนานเกินไป จนทำให้เกิดอาการชา, การขาดวิตามินบี ซึ่งเป็นวิตามินสำคัญ ที่ทำหน้าที่ในการบำรุงและซ่อมแซมระบบประสาท โดยหากร่างกายได้รับวิตามินบีน้อยก็จะทำให้เส้นประสาทเกิดการอักเสบ และมีอาการชาตามมือตามเท้า หรืออีกสาเหตุหนึ่งก็คือ การป่วยด้วยโรคบางชนิด เช่น [โรคเบาหวาน](#) [โรคพิษสุราเรื้อรัง](#) จึงไม่ควรนิ่งนอนใจเมื่อมีอาการชาเด็ดขาด

## มือเท้าชา เกิดจากโรคอะไรได้บ้าง



สำหรับโรคที่เป็นสาเหตุของอาการมือเท้าชา ก็มีหลากหลายโรคด้วยกัน โดยจะมีระดับความรุนแรงที่ต่างกันไปตามชนิดของโรคด้วย

### 1. โรครูมาตอยด์

เป็นโรคที่เกี่ยวกับความผิดปกติของไขข้อกระดูก หรือโรคเก๊า นั่นเอง เนื่องจากกระดูกหรือข้ออยู่ในลักษณะที่ไม่ปกติ และขัดขวางการไหลเวียนของเลือดพอดี จึงทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ช้า ซึ่งนอกจากจะทำให้เกิดอาการชาตามมือตามเท้าแล้ว ก็ยังส่งผลเสียต่อสุขภาพในด้านอื่นๆ อีกด้วย

### 2. โรคเบาหวาน

อาการชามือและเท้า เป็นอาการหนึ่งของผู้ป่วยโรคเบาหวานที่เริ่มมีอาการรุนแรงขึ้น ซึ่งในระยะนี้ ผู้ป่วยจะต้องควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดอย่างเข้มงวดที่สุด เพื่อไม่ให้ระดับน้ำตาลเพิ่มสูงจากที่เป็นอยู่ แต่สำหรับใครที่ไม่แน่ใจว่าตนเองเป็นโรคเบาหวานหรือไม่ ให้สังเกตว่ามีอาการอื่นๆ ของโรคเบาหวานปรากฏบ้างเปล่า หากมีแนวโน้มว่าเป็น ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อตรวจหาเบาหวาน และสาเหตุของอาการมือเท้าชาโดยด่วน



### 3.ภาวะขาดไทรอยด์

เมื่อมีอาการมือเท้าชา นั้นอาจเป็นสัญญาณเตือนของภาวะขาดไทรอยด์ ซึ่งสังเกตได้จากการเป็นตะคริวบ่อยๆ และมีอาการปวดตามกล้ามเนื้อพร้อมกันหรืออย่างร่วมด้วย นอกจากนี้อาจมีอาการเหนื่อย หงุดหงิดง่าย และหัวใจเต้นผิดปกติหวัะ โดยกรณีนี้หากไม่รุนแรง สามารถบรรเทาอาการได้ด้วยการงดการทานอาหารที่มีไขมัน เน้นธัญพืชเป็นหลัก และเสริมด้วยอาหารเสริม พวกแร่ธาตุสังกะสีและแร่ธาตุซีเลเนียมนั่นเอง

### 4.พิษสุราเรื้อรัง

พิษสุราเรื้อรัง เป็นอีกหนึ่งโรคที่ทำให้เกิดอาการชาตามมือตามเท้าได้ ซึ่งเกิดจากการที่ดื่มสุรามากเกินไป โดยในขณะที่เดียวกันก็ทานอาหารไม่ครบ 5 หมู่ด้วย จึงทำให้ร่างกายขาดสารอาหารและวิตามินที่มีประโยชน์ ส่งผลให้เกิดอาการชามือและเท้าในที่สุด ดังนั้นสำหรับใครที่มีอาการชามือเท้าบ่อยๆ และเป็นพวกที่ชอบดื่มสุราเป็นประจำด้วยแล้ว สงสัยได้เลยว่าน่าจะเกิดจากโรคพิษสุราเรื้อรังก็ได้



## 5.ภาวะติดเชื้อ

เกิดจากภาวะติดเชื้อ เพราะเมื่อร่างกายมีการติดเชื้อ ไม่ว่าจะเป็นเชื้อไวรัสหรือเชื้อแบคทีเรีย จะทำให้ภาวะภูมิคุ้มกันแย่งหรือภูมิคุ้มกันบกพร่องได้ ซึ่งก็ส่งผลให้ร่างกายต้องสูญเสียวิตามินบางชนิดไปเป็นจำนวนมากด้วย โดยเฉพาะวิตามินบี ซึ่งเป็นสาเหตุของอาการชาตามปลายมือปลายเท้า นอกจากนี้การติดเชื้อ หากเป็นการติดเชื้อในกระแสโลหิต ก็อาจเสี่ยงต่อการเสียชีวิตได้เลยทีเดียว โดยจุดสังเกตว่าตนเองติดเชื้อในกระแสโลหิตหรือไม่ ให้ดูว่ามีไข้สูงกว่า 38 องศาเซลเซียส หัวใจเต้นเร็วและหายใจเร็วกว่าปกติ ร่วมด้วยหรือเปล่า หรือไม่ก็ควรไปพบแพทย์เพื่อตรวจเม็ดเลือดขาว จะทราบผลได้เร็วที่สุด

## 6.โรคประจำตัวเรื้อรัง

สำหรับผู้ที่ป่วยด้วยโรคประจำตัวบางโรค ก็อาจเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอาการชาตามมือตามเท้าได้เหมือนกัน เช่น **โรคหลอดเลือด** โรคไต โรคอัมพาตเรื้อรัง หรือในวัยหมดประจำเดือน เป็นต้น

## อาการมือเท้าชาแบบต่างๆ



อาการมือเท้าชา มักจะมีอาการที่แตกต่างกันไป ซึ่งอาการชาแต่ละแบบก็สามารถบ่งบอกถึงสาเหตุอื่นๆ ได้ โดยมีลักษณะอาการชาที่พบได้บ่อยๆ ดังนี้

- **ชาเฉพาะนิ้วโป้ง ชี๊ กลางและนิ้วนางครึ่งซีก** เกิดจากเส้นประสาทมือถูกบีบรัด ทำให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก และไม่สามารถนำเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆ บริเวณมือได้อย่างเพียงพอ ส่งผลให้มีอาการชาในบริเวณดังกล่าว หรืออาจเป็นเพราะแผ่นพังผืดเสื่อมสภาพและมีความหนาขึ้น จนไปกดทับเส้นประสาทที่นั่นเอง
- **ชานิ้วโป้ง ชี๊ กลาง และมีอาการปวดมือ** มักจะเกิดจากการเกร็งมืออยู่ท่าเดิมนานบ่อยๆ ทำให้เกิดปัญหาเส้นประสาทกดทับที่ฝ่ามือ จึงส่งผลให้เกิดอาการดังกล่าว ซึ่งส่วนใหญ่แล้วมักจะมีอาการตอนกลางคืนหรือเมื่อตื่นนอนในตอนเช้านั่นเอง
- **ชานิ้วก้อย** เป็นเพราะเส้นประสาทบริเวณรักแร้มีอาการอักเสบ ซึ่งเกิดจากการงอและเกร็งข้อศอกเป็นเวลานาน ส่วนใหญ่จะเกิดในคนที่คุ้ยโทรศัพท์บ่อยๆ เพราะต้องถือโทรศัพท์อยู่ในท่างอข้อศอก เป็นท่าที่ทำให้เกิดอาการอักเสบของเส้นประสาทพอดี
- **ชาปลายเท้าและปลายมือ** เกิดจากปัญหาปลายประสาทเสื่อมหรือมีอาการอักเสบ ซึ่งเป็นเพราะการขาดวิตามินบี หรือการป่วยด้วยโรคบางโรค เช่น **โรคมะเร็ง** โรคไต และการได้รับสารพิษ เป็นต้น

- **ชาปลายนิ้วมือเกือบทุกนิ้ว** อาการชาแบบนี้ ส่วนใหญ่จะเกิดจากการใช้มือทำงานหนักมากเกินไป เป็นผลให้เอ็นกดทับเส้นประสาทตรงข้อมือพอดี จึงเกิดอาการชาบริเวณปลายนิ้วมือแทบทุกนิ้ว และมักจะมีอาการชาในช่วงกลางคืนมากกว่า
- **ชานิ้วก้อย นิ้วนาง และสันมือ** ส่วนมากจะเป็นเพราะเส้นประสาทบริเวณข้อศอกถูกกดทับ จึงทำให้เลือดไหลเวียนมาเลี้ยงส่วนต่างๆ บริเวณแขนท่อนล่างได้ไม่สะดวก โดยการป้องกันอาการชานี้ สามารถทำได้ด้วยการเปลี่ยนท่านอนหรือท่านั่งบ่อยๆ พร้อมพยายามหลีกเลี่ยงไม่ให้ข้อศอกอยู่ในลักษณะที่ถูกกดทับมากเกินไป
- **ชาข้อมือระหว่างนิ้วโป้ง นิ้วชี้** มักจะเกิดจากการที่เส้นประสาทถูกกดทับบริเวณต้นแขน ทำให้มีอาการชาตรงข้อมือได้ ซึ่งส่วนมากจะเกิดจากการเอาแขนพาดพนักเก้าอี้นานเกินไป นั่นเอง
- **ชาทั้งแถบ** โดยจะเป็นอาการชาตั้งแต่แขนไปจนถึงนิ้วมือ ส่วนมากจะเกิดจากกระดูกต้นคอกดทับเส้นประสาทหรือกระดูกต้นคอเสื่อม ซึ่งก็เป็นอาการที่อันตรายมากควรรีบไปพบแพทย์เพื่อตรวจทำการรักษาทันที
- **ชาหลังเท้าไปถึงหน้าแข้ง** อาการชาแบบนี้ เป็นอาการที่มักจะเกิดขึ้นได้บ่อยๆ โดยเฉพาะเมื่อนั่งไขว่ห้างนานๆ หรือนั่งพับเพียบ เพราะจะทำให้เส้นประสาทบริเวณใต้เข่าด้านนอกถูกกดทับ ส่งผลให้การไหลเวียนเลือดเกิดการติดขัด จนเกิดอาการชาในที่สุด
- **ชาทั้งเท้าไปถึงสะโพก** เป็นอีกหนึ่งอาการชาที่ไม่ควรนิ่งนอนใจ เพราะหากปล่อยไว้นานๆ อาจเกิดอาการอัมพฤกษ์ อัมพาตได้เลยทีเดียว โดยอาการชาแบบนี้มักจะเกิดจากหมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อนทับเส้นประสาทซึ่งหากเคลื่อนทับไปมากอาจต้องรักษาด้วยการผ่าตัด
- **ชาปลายเท้า ฝ่าเท้า ปลายนิ้ว** เป็นอาการชาที่เกิดจากเส้นประสาทถูกทำลายเสียหายหลายเส้น ส่วนใหญ่จะเกิดกับพวกนักดื่มทั้งหลาย เพราะฤทธิ์แอลกอฮอล์จะเข้าไปทำลายเส้นประสาทนั่นเอง

### วิธีรักษาอาการมือเท้าชา



วิธีการรักษาอาการมือเท้าชา นิยมรักษาตามความรุนแรงและอาการที่เป็นอยู่ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 วิธี ดังนี้

## 1.การรักษาเมื่ออาการไม่รุนแรง

กรณีที่มีอาการมือเท้าชาแบบไม่รุนแรงมากนัก เช่นมีอาการชาแป๊บๆ ซ้ำๆ เป็นระยะ สามารถใช้วิธีการรักษาแบบฉุกเฉินได้ด้วยการ เปลี่ยนท่าทางใหม่หรือสลับข้อมือสลับข้อมือ ก็จะช่วยให้อาการชาค่อยๆ ทุเลาลงและหายไปในที่สุด แต่หากมีอาการชาแบบนี้บ่อยๆ อาจรักษาด้วยการทานวิตามินบีเสริม และให้ยาต้านการอักเสบของเส้นประสาทและเส้นเอ็น ซึ่งจะช่วยบำรุงและซ่อมแซมเส้นประสาทได้ดี

## 2.การรักษาเมื่ออาการรุนแรงและต่อเนื่อง

สำหรับผู้ที่มือเท้าชาและเท้าแบบรุนแรงและมีอาการอย่างต่อเนื่อง ที่แม้จะสลับข้อมือหรือเปลี่ยนท่าทางแล้ว อาการชาก็ยังไม่ทุเลาลง โดยการรักษา เริ่มแรกแพทย์จะให้ยาต้านการอักเสบของเส้นประสาทก่อน และเฝ้าดูผลการรักษา หากอาการยังไม่ดีขึ้น ก็จะใช้วิธีการรักษาด้วยการผ่าตัด โดยจะผ่าตัดเอ็นที่กดรัดเส้นประสาทนั้นออก

## 3.การรักษาตามอาการ

หากอาการมือเท้าชา มีสาเหตุมาจากโรคภัยบางโรค การรักษาจะต้องรักษาตามอาการที่เป็นอยู่ พร้อมกับรักษาโรคที่เป็นต้นเหตุไปด้วย เพื่อบรรเทาอาการให้ค่อยๆ ทุเลาลงและไม่รุนแรงกว่าเดิม นอกจากนี้ในบางราย แพทย์ก็อาจจะให้วิตามินเสริมแก่ร่างกายด้วย โดยเฉพาะวิตามินบี ที่จะช่วยบำรุงระบบประสาทและลดอาการชาตามมือตามเท้าได้ดี

### การป้องกันมือเท้าชา

เนื่องจากอาการมือเท้าชาเกิดขึ้นได้จากหลายสาเหตุ ดังนั้นจึงต้องป้องกันจากต้นเหตุเหล่านั้น เพื่อให้ได้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ซึ่งก็มีวิธีการป้องกัน ดังนี้

- **ทานวิตามินบีอย่างเพียงพอ** เพราะสาเหตุหลักของอาการชาตามมือตามเท้า เกิดจากร่างกายได้รับวิตามินบีไม่เพียงพอ ดังนั้นจึงต้องทานอาหารและผักผลไม้ที่มีวิตามินบีสูง เพื่อให้ร่างกายได้รับวิตามินบีในปริมาณที่

เหมาะสมและสามารถบำรุงร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาหารที่อุดมไปด้วยวิตามินบี ได้แก่ ข้าวโพด ธัญพืช ไข่แดง ตับ โยเกิร์ต และนม เป็นต้น

- **อย่านอนทับแขน หรืออยู่ท่าเดิมนานๆ** เพราะจะทำให้เส้นประสาทถูกกดทับ ส่งผลให้เลือดไหลเวียนไม่สะดวก จนก่อให้เกิดอาการชาในที่สุด โดยอาจเปลี่ยนท่านอนหรือเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยๆ ก็จะช่วยป้องกันอาการมือเท้าชาได้ดีไม่น้อย
- **ทานผักผลไม้ที่มีประโยชน์** เพราะผักผลไม้อุดมไปด้วยวิตามินและแร่ธาตุที่สำคัญต่อร่างกายเป็นจำนวนมาก ซึ่งนอกจากจะช่วยลดการเกิดอาการมือเท้าชาแล้ว ยังช่วยบำรุงสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงอีกด้วย
- **ดูแลสุขภาพให้ห่างไกลจากโรคที่เป็นสาเหตุ** พยายามดูแลสุขภาพให้ห่างไกลจากโรคร้ายต่างๆ โดยเฉพาะโรคที่เป็นสาเหตุให้เกิดอาการชาตามมือและเท้า หรือหากใครที่เป็นโรคเหล่านั้นอยู่ ก็ควรรักษาและดูแลสุขภาพของตนเองอย่างเคร่งครัดเช่นกัน

เมื่อมีอาการชาตามมือตามเท้า ไม่ควรนิ่งนอนใจและคิดว่าไม่ต้องกังวลอะไร เพราะนี่อาจเป็นสัญญาณอันตรายของโรคร้ายบางโรค รวมทั้งอันตรายจากภาวะหมอนรองกระดูกสันหลังเคลื่อนทับเส้นประสาท ซึ่งอาจเสี่ยงต่ออาการอัมพฤกษ์อัมพาตได้ ดังนั้นเมื่อมีอาการมือเท้าชาบ่อยๆ ควรรีบไปพบแพทย์ เพื่อตรวจหาสาเหตุที่แท้จริงทันที